

RECUPERAR EL AYUNO

Una propuesta de ayuno, oración y solidaridad

José Eizaguirre SM

Artículo publicado en la revista Vida Nueva, nº 2.502, 14 de enero de 2006

El simple título de este pliego hará que muchos lectores pasen aprisa por estas páginas. Y es que hay que reconocer que el ayuno no sólo no está de moda sino que provoca un cierto rechazo de entrada. ¿Ayunar? ¿A estas alturas? Seguro que en seguida se nos ocurren unas cuantas objeciones:

- El ayuno estuvo bien en otros tiempos pasados en que los seres humanos eran más fuertes y resistentes que en nuestro siglo. Hoy el estilo de vida y los avances de la medicina han “debilitado” físicamente la especie humana. Ya no estamos para ayunos.
- Ayunar está bien, pero necesitamos alimentarnos, sobre todo los que trabajamos o tenemos una vida muy ocupada. Es nuestro deber rendir en el trabajo. Si lleváramos otro tipo de vida podríamos permitirnos esas prácticas.
- Algunos (los más mayores) tenemos recuerdos muy negativos del ayuno. En los años de carestía pasamos hambre en España y no estamos dispuestos a pasar de nuevo por eso. Luego, los ayunos impuestos por la Iglesia y las costumbres acabaron por hacernos rechazar algo que no queremos ni recordar.
- ¿A qué viene aumentar ahora los sacrificios que ya de por sí nos traen las circunstancias de la vida? ¿No suena esto a mortificación?
- Lo de ayunar para solidarizarnos con los hambrientos es ridículo. Que nosotros, que no nos privamos de nada, nos privemos un día de una comida para experimentar lo que es el hambre, eso es frivolar el hambre, es como un insulto a los verdaderos hambrientos, como “jugar a ser pobres”. Además, ¿qué ganan los hambrientos con que haya un hambriento más?
- ¿Qué tiene que ver el ayuno con la oración? ¿Que hay que rezar más por la justicia y la paz? Recemos, pero ¿por qué tiene que ser a costa de la comida? ¿Qué tiene que ver la justicia en el mundo con que yo deje de comer un día?

Éstas y otras objeciones pueden surgirnos. A lo largo de estas páginas intentaremos apuntar un recorrido que nos vaya aclarando las dudas. Al final, el lector encontrará una invitación concreta a incorporar en su vida un modesto ayuno periódico y a dedicar ese tiempo a la oración en solidaridad con los hambrientos. Pero antes de llegar a ese punto, será necesaria esa panorámica previa que nos ayude a comprender mejor el sentido del ayuno, un sentido renovado respecto del que tuvo en el pasado.

1. APUNTES HISTÓRICOS

El ayuno en la Biblia

En todas las grandes experiencias religiosas el ayuno ocupa un puesto importante. El Pueblo de Israel no es una excepción. En el Antiguo Testamento el ayuno implica una actitud de fe, de humildad y de total dependencia de Dios. Se recurre al ayuno para estar mejor dispuesto para el encuentro con Dios (Ex 34, 28; Dn 9, 3); antes de afrontar una tarea difícil (Jc 20, 26; Est 4,16, 2 M 13, 12); manifestar arrepentimiento (1 S 7, 6), suplicar el per-

dón de una culpa (1 R 21, 27) o recibirlo (Lv 16, 29-31); y también para manifestar el dolor causado por una desdicha doméstica o nacional (2 S 1, 12; Ba 1, 5).

Pero el ayuno, inseparable de la oración, también es inseparable de la justicia, sin la cual, como ya denunciaban los profetas (Is 58, 1-12; Jr 14, 12; Za 7, 5-14), no tiene sentido y hasta puede ser hipócrita. *Buena es la oración con ayuno y mejor es la limosna con la justicia* (Tb 12, 8).

El mismo Jesús, antes de iniciar su vida pública, ayunó cuarenta días “impulsado por el Espíritu” (Mt 4, 1-2 y pp). Un ayuno que recuerda inevitablemente a los de Moisés en el Sinaí (Ex 34, 28) y Elías en camino hacia el monte Horeb (1 R 19, 8), ambos también de cuarenta días.

En tiempos de Jesús, el ayuno era una práctica habitual entre los israelitas, unida a otros dos grandes pilares de la experiencia religiosa: la oración y la limosna. Jesús no condena estos medios; al contrario, anima a sus discípulos a practicarlos, eso sí, sin la hipocresía de algunos de sus contemporáneos. La Lectura que se proclama el Miércoles de Ceniza nos lo recuerda: *Cuidad de no practicar vuestra justicia delante de los hombres para ser vistos por ellos. Por tanto, cuando hagas limosna... Cuando recéis... Cuando ayunéis...* (Mt 6, 1-2.5.16). Este texto confirma la unidad de las tres formas clásicas de piedad, habituales en los primeros cristianos.

El ayuno también está presente en los Hechos de los Apóstoles (Hch 13, 2-3, Hch 14, 23), siempre acompañado de la oración y especialmente antes de un envío misionero. Y el propio Pablo “presume” de sus muchas *fatigas, desvelos y ayunos* (2 Co 6, 5).

La experiencia de la primitiva Iglesia

La insistencia de Jesús no induce a dejar de practicar el ayuno sino a hacerlo bien –“no como los hipócritas”–, con rectitud de intención y espíritu de justicia: *Esto es lo que habría que practicar, aunque sin descuidar aquello* (Mt 23, 23). Sin embargo, el ayuno no parece ser una práctica habitual del grupo de los apóstoles: *¿Acaso pueden ayunar los amigos del novio mientras el novio está con ellos? Vendrán días en que se llevarán al novio; entonces ayunarán* (Mt 9, 14-17 y pp). Este versículo, presente en los tres evangelios sinópticos, sería el inspirador del ayuno de los primeros cristianos que, precisamente para diferenciarse de los judíos que ayunaban los lunes y jueves, comenzaron a ayunar los miércoles y viernes, en recuerdo del día “en que se llevaron al Señor”.

La *Didaché*, ese precioso texto de la época apostólica, insiste en la práctica del ayuno como preparación al bautismo y llega a indicar uno o dos días de ayuno antes de recibirlo. Junto a ello, parece claro que desde los primeros tiempos de la Iglesia los cristianos guardaban el ayuno desde el mediodía del Viernes Santo a la mañana del Domingo de Pascua. Esta preparación a la Pascua servía también de ayuno prebautismal, puesto que era costumbre celebrar los bautismos en la Vigilia Pascual. Con el tiempo, este ayuno se fue extendiendo a toda la Semana Santa e incluso a los cuarenta días anteriores, en recuerdo de los cuarenta días de ayuno de Jesús en el desierto.

Apogeo y decadencia del ayuno

La literatura que empezó a florecer con las primeras experiencias de vida eremítica atestigua cómo el ayuno era una práctica inseparable en la vida de los primeros monjes y monjas del desierto. La Regla de San Pacomio, a principios del s. IV, establece para sus seguidores –salvo para los enfermos– como días de ayuno los miércoles y viernes, los mismos que establecía la Iglesia para todos los fieles. Podemos ver en esta indicación una señal de que estos ayunos estaban siendo parcialmente abandonados por el pueblo cristiano y que los monjes querían mantener en todo su rigor. De hecho, hay quien considera el nacimiento de

la vida eremítica y cenobítica como un intento de re-vivir el fervor de la primitiva Iglesia, en un tiempo en que el celo de los cristianos se estaba diluyendo en una sociedad mayoritariamente convertida.

Llegados a este punto es preciso aclarar que en tiempos de Jesús y en los siglos posteriores, lo que se entendía por “ayuno” era “una comida al día”, tomada al atardecer o a la hora de nona (media tarde). Esto coincide con otras tradiciones religiosas; aún hoy, por ejemplo, cuando en la India se habla de “un día de ayuno”, tanto hindúes como cristianos entienden “un día en que sólo se hace una comida”.

Pero los monjes y monjas del desierto, que comenzaron a ayunar dos días a la semana para recuperar esa práctica de la primitiva Iglesia, pronto descubrieron otros aspectos beneficiosos. En efecto: el ayuno contribuía a “ahuyentar los demonios” según la palabra de Jesús – *esta especie de demonios solo puede salir con ayuno y oración* (Mc 9, 29)– y era una valiosa ayuda para el vaciamiento, el apaciguamiento y dominio de las pasiones, la libertad interior y el encuentro con Dios. Por eso, no es de extrañar que en experiencias monacales posteriores los dos días semanales de ayuno se convirtieran en cinco y, posteriormente, en siete. De este modo, el “ayuno regular”, de todos los días hasta la hora de nona, se hizo cotidiano e inherente a la vida monástica, al mismo tiempo que el pueblo cristiano se fue limitando cada vez más al ayuno cuaresmal y prepascual y a otros días fijados en el calendario litúrgico.

Con el tiempo, la “única comida” que se tomaba a media tarde fue progresivamente adelantándose hasta mediodía, con lo que se fue relajando el rigor de esta práctica. Con el paso de los siglos se fue introduciendo la costumbre de hacer una segunda comida, más ligera, al terminar el día. Esto tuvo lugar tanto entre los seglares como entre los propios monjes. La Regla de San Benito (s. VI), inspiradora de buena parte de la vida monástica durante toda la Edad Media, supuso una cierta disminución de los “rigores” del ayuno de épocas precedentes, en parte debido a los nuevos acentos que se fueron marcando en la vida monástica.

Poco a poco, la práctica del ayuno se fue debilitando entre los cristianos. Finalmente, ya en el siglo XIX, se generalizó definitivamente la costumbre del *des-ayuno* matinal, incluso en los días especialmente señalados por la Iglesia como “días de ayuno”.

En nuestros días, los católicos ayunamos los dos días establecidos por la Iglesia –Miércoles de Ceniza y Viernes Santo–, con similar incidencia en la práctica, a pesar de que el Concilio Vaticano II los distingue claramente: *téngase como sagrado el ayuno pascual; ha de celebrarse en todas partes el Viernes de la Pasión y Muerte del Señor y aun extenderse, según las circunstancias, al Sábado Santo, para que de este modo se llegue al gozo del Domingo de Resurrección con ánimo elevado y entusiasta* (SC 110).

Pero hemos de admitir que incluso estos días el “ayuno” debe ponerse entre comillas, ya que en muchos casos es normal que se mantengan las tres comidas habituales: un desayuno normal, una comida algo menos copiosa de lo normal y una “frugal colación”. ¿Y a eso lo llamamos “día de ayuno”?

Las razones de un declive

¿Por qué se ha ido atenuando tanto una práctica que fue determinante en la vida de la Iglesia de los primeros siglos? ¿Por qué la Iglesia ha seguido orando y dando limosna y, sin embargo, abandonando el ayuno? Los motivos son variados pero podrían resumirse diciendo que con el paso de los siglos se ha perdido su sentido original. O, mejor dicho, que los cristianos no hemos sido capaces de recrear y actualizar dicho sentido.

Por ejemplo: para la gran mayoría de los católicos la palabra “ayuno” se asocia con “penitencia”. Una asociación que responde al tratamiento que recibe esta práctica en los grandes documentos eclesiales. Tanto en el Código de Derecho Canónico (cánones 1249-1253)

como en el Catecismo de la Iglesia Católica (párrafos 1434-1439), el ayuno es mencionado fundamentalmente como una de las *Diversas formas de penitencia en la vida cristiana*. Y así es entendido por la mayor parte de los fieles. Recordemos, por ejemplo, que en algunas diócesis españolas el ayuno del Viernes Santo es sustituido *por otras formas de penitencia* (CIC 1253). ¿Qué pensaríamos si habláramos de sustituir la oración por “otra forma de penitencia”?

Y es que en nuestra cultura es la propia penitencia la que provoca rechazo. El ayuno está en crisis porque la penitencia está en crisis (y, en general, todo lo que suene a privación). Y aquí se juntan dos factores:

- Por una parte, en la sociedad consumista en la que vivimos, no es fácil hablar de renunciaciones voluntarias, de ascesis y de limitaciones personales, ni mucho menos de imposiciones ajenas a la libertad suprema del individuo. Todo eso suena como retrocesos y cercenamientos al desarrollo de la persona.
- Por otra parte, entre muchos cristianos –practicantes y no practicantes– se tienen malos recuerdos de experiencias desafortunadas de los tiempos en el que se imponían “ayunos y penitencias” con una severidad que hoy se juzga inadecuada y que en lugar de una interiorización personal ha dado lugar en muchos casos a un rechazo reflejo y permanente.

No es de extrañar que una concepción del ayuno así de negativa haya rematado un largo declive de muchos siglos. Esta práctica ha desaparecido de la vida de los cristianos debido al estrecho espacio en el que ha sido encerrada. Porque lo cierto es que el ayuno tiene una riqueza de dimensiones que desborda con creces su aspecto “penitencial”¹. Es lo que vamos a ver en el siguiente apartado.

2. DIMENSIÓN PERSONAL DEL AYUNO

Ayuno y oración

Parece clara la relación entre ayuno y oración. Y no sólo por ser una constante en la Biblia; también lo es en nuestra propia experiencia. A nadie se le ocurre fijar la hora de una oración comunitaria inmediatamente después de las comidas; antes bien, se ponen las comidas después de las celebraciones litúrgicas.

Seguro que lo hemos experimentado más de una vez: con el estómago bien lleno se reza peor. Un estómago colmado amodorra. Por el contrario, una dieta ligera predispone mejor a la oración (otra cosa es, paradójicamente, lo bien que se suele comer en algunas casas de ejercicios y hospederías de monasterios).

Y es que el dejar voluntariamente algunas necesidades del cuerpo sin satisfacer nos ayuda a rezar, entre otros motivos porque nos ayuda a darnos cuenta de que nada puede satisfacernos plenamente. Así, las privaciones del cuerpo contribuyen a “sentir el mordisco” de nuestra gran Privación, ese encuentro pleno con Dios que anhelamos. Un estómago más vacío que lleno ayuda a experimentar ese otro vacío existencial que sólo Dios puede colmar y a predisponernos al encuentro con Él.

Salvando las distancias, ¿no tiene el celibato de las personas consagradas un sentido parecido? El dejar sin cubrir el vacío que deja la ausencia de pareja nos ayuda a los célibes a orientarnos en cuerpo y alma, con todo nuestro ser, hacia Dios.

Porque eso es el ayuno con relación a la oración: un rezar “con todo nuestro ser”, con todo nuestro corazón, ¡con nuestras vísceras! Es “el grito del cuerpo”, como muy bien lo ha expresado Anselm Grün:

En cuerpo y espíritu nos volvemos hacia Dios; en cuerpo y espíritu le adoramos. El ayuno es el grito del cuerpo lanzado hacia Dios, un grito de lo profundo, brotado del fondo de nuestro abismo, en el

que descubrimos nuestra impotencia y nuestra extrema vulnerabilidad, a fin de abandonarnos totalmente en el abismo de Dios².

Ayuno y ausencia del Amado

Seguro que alguna vez nos ha pasado: el dolor ante la pérdida de un ser querido nos ha hecho perder el apetito. Esta experiencia tan humana coincide en el fondo con el sentido que los primeros cristianos daban al ayuno: estos son los días en que “se han llevado al novio” y expresamos así el duelo de esa ausencia. Es verdad que Jesucristo está con nosotros “todos los días hasta el fin del mundo”, pero también *sabemos que, mientras habitamos en el cuerpo, estamos lejos del Señor, y caminamos a la luz de la fe y no de lo que vemos* (2 Co 5, 6-7).

¿Acaso no tiene el ayuno eucarístico un sentido parecido (y recordemos que este ayuno, hasta hace relativamente poco tiempo, comenzaba la víspera a medianoche)? Ayunando nos preparamos mejor al encuentro con Cristo en la Eucaristía, expresando así nuestra hambre de Dios y del Pan vivo.

Ayuno y silencio

Sabemos que necesitamos hacer silencio en nuestras vidas para encontrarnos con nosotros mismos (y con Dios). Y más en esta sociedad de la información, que nos bombardea incesantemente con mensajes, imágenes, ruidos y sensaciones. Necesitamos hacer silencio, no sólo el externo de la palabra sino también el interno, el del cuerpo.

La experiencia del ayuno confirma esta paradoja: el “grito del cuerpo” es también el “silencio del cuerpo”. En efecto, salvo durante el sueño, nuestro cuerpo está constantemente trabajando. No sólo es el movimiento exterior; aun estando parados, el cuerpo respira, el corazón late y el aparato digestivo digiere los alimentos. Con nuestro ayuno le estamos dando un “día libre” al estómago para ayudarnos a hacer silencio en nuestro cuerpo y, de rebote, en nuestro corazón y espíritu.

Es así: pasados los primeros retortijones, el cuerpo, sin alimento en el estómago, se aquieta y pacífica, permitiendo –aunque no es automático; depende de la propia actitud– que el espíritu también se serene.

Ayuno y privación

En el fondo estamos hablando de un principio que conocemos bien, no solo por experimentarlo nosotros mismos sino porque lo vemos constantemente en nuestras sociedades de la opulencia: el tener todas las necesidades sobradamente cubiertas pone un punto de pereza a la acción y al cambio. Sí, el tener todas las necesidades satisfechas acaba amodorrando a la persona. Por el contrario, cuando algo falta, cuando aparecen la incomodidad o la carencia –y más aún cuando esa privación es voluntaria– entonces se estimula la creatividad y las energías transformadoras.

Por eso, el introducir deliberadamente en nuestro estilo de vida carencias distorsionadoras puede ayudarnos a salir de los hábitos que nos configuran. Y en este sentido el ayuno puede ser esa pequeña distorsión que nos “cambie los hábitos”, nos saque de nuestra rutina, nos descoloque y nos estimule.

Ayuno y misericordia

Siguiendo la sabiduría popular de que “nos damos cuenta de lo que tenemos cuando lo perdemos”, la privación ocasional del alimento nos predispone al agradecimiento por las veces que sí comemos. El abstenernos de comer durante ciertos periodos de tiempo nos recuerda a aquellos que están privados de la comida en contra de su voluntad, nos ayuda a

identificarnos con los hambrientos y a tenerlos presentes en nuestra oración. ¿Acaso no lo hemos experimentado? El ayuno voluntario nos hace más sensibles a las necesidades de los demás y más agradecidos a los bienes que hemos recibido; nos ayuda a ser más generosos y, en definitiva, más *misericordiosos*.

Ésta es precisamente una de las señales del auténtico ayuno: si el ayuno nos hace más orgullosos y más satisfechos de nosotros mismos, si nos hace sentirnos “mejores” que los demás, mala señal. Pero si, por el contrario, el ayuno nos hace más sencillos y humildes, más conscientes de nuestra propia fragilidad y debilidad, más compasivos y comprensivos con las flaquezas ajenas, en definitiva, más *misericordiosos*, entonces es que este medio nos está ayudando a que Dios nos conforme según lo que Él es. El prefacio III de Cuaresma lo formula muy bien cuando proclama: *Porque con nuestras privaciones voluntarias nos enseñas a reconocer y agradecer tus dones, a dominar nuestro afán de suficiencia y a repartir nuestros bienes con los necesitados, imitando así tu generosidad.*

Ayuno y dominio de sí

Lo sabemos de sobra: la auténtica felicidad del ser humano no proviene de fuera: de los bienes que uno posee o de las experiencias gratas que uno vive. La felicidad y la realización humanas tienen mucho que ver con esa capacidad para superar el propio egoísmo con vistas a abrirnos a un amor que nos exige el esfuerzo de la propia renuncia. Y, dicho en cristiano, con la apertura a un Amor que nos pide seguir antes su Voluntad que la nuestra.

Y en este sentido, la privación voluntaria del alimento tiene mucho que ver con ese esfuerzo. Porque en definitiva el ayuno –como la castidad– supone ejercer una cierta violencia sobre el propio cuerpo. Por eso debe practicarse siempre voluntariamente, “con grande ánimo y liberalidad” –como diría san Ignacio–, con alegría y paz interior, siendo capaces de “amar el ayuno”³.

Es verdad que la vida ya nos trae sin buscarlas bastantes ocasiones de poner en práctica nuestra capacidad de sacrificio. Pero no estamos hablando de la renuncia por la renuncia, para añadir incomodidades a las incomodidades que ya nos depara la vida, sino para el mejor y más equilibrado desarrollo de uno mismo. Al ser más dueños de nosotros mismos, al ser más nosotros mismos, podremos amar y servir más auténticamente a los demás. Así el ayuno puede ser una ayuda para el dominio de sí con vistas al servicio del Reino.

Hay un fragmento de la novela *Siddhartha* que ilustra muy bien esto. Aunque se trata de un texto de ficción, su sentido encaja perfectamente con lo que estamos diciendo:

Siddhartha fue a casa del comerciante Kamaswami, una vivienda suntuosa, y unos criados le introdujeron en una habitación adornada con costosos tapices, donde esperó al amo de la casa.

Kamaswami entró; era un hombre vivo, ágil, de pelo recio y canoso, de ojos cautos, prudentes, de boca codiciosa. Se saludaron amistosamente amo y huésped.

–Me han dicho– empezó a decir el comerciante– que eres un brahmán, un hombre instruido, pero que buscas un empleo en casa de un comerciante. ¿Es que has caído en la pobreza, brahmán, para verte obligado a solicitar un empleo?

–No –dijo Siddhartha–, no he caído en la pobreza, ni he estado nunca en ella. Sabrás que vengo de los samanas, con los que he vivido mucho tiempo.

–Si vienes de los samanas, ¿cómo puedes dejar de estar en la pobreza? ¿Es que los samanas no carecen de todo?

–Yo carezco de todo –dijo Siddhartha–, es como tú piensas. Ciertamente que carezco de todo. Sin embargo, carezco de todo voluntariamente; por eso no estoy en la pobreza. (...)

–Muy bien. ¿Y qué es lo que tú tienes para dar? ¿Qué es lo que tú has aprendido, qué es lo que sabes?

–Puedo pensar. Puedo esperar. Puedo ayunar.

–¿Eso es todo?

–¡Creo que eso es todo!

–¿Y para qué sirve? Por ejemplo, ¿para qué sirve el ayunar?

–Para mucho señor. Cuando un hombre no tiene nada de comer, ayunar es lo más razonable que puede hacer. Por ejemplo, si Siddhartha no hubiera aprendido a ayunar, hoy tendría que aceptar cualquier trabajo en tu casa o en cualquier otra parte, pues el hambre le hubiera obligado a ello. Pero, de esta forma, Siddhartha puede esperar tranquilamente, no conoce la impaciencia, no conoce la necesidad, puede dejarse sitiar largo tiempo por el hambre y puede reírse de ello. Por esto es bueno ayunar, señor⁴.

Ayuno y salud

En el catálogo de la Biblioteca Nacional de España (www.bne.es) aparecen unos setenta libros al teclear la palabra clave “ayuno”. Sin embargo, hay un dato curioso: la mayoría de estos títulos hacen referencia a las virtudes terapéuticas y saludables del ayuno, desde luego, por delante de los títulos que hablan de su dimensión religiosa. Resulta notorio que en nuestra cultura se valore esta práctica sobre todo por sus múltiples repercusiones en la salud:

- El dejar de comer periódicamente supone un descanso para el aparato digestivo, que de este modo se limpia y se vacía, prolongando así su “vida útil” y optimizando su funcionamiento.
- Algunos métodos proponen incluso la aplicación de enemas para vaciar por completo el organismo de toda sustancia que pueda contener toxinas perjudiciales. Uno de los beneficios de ello es el combate de determinadas enfermedades.
- El hecho de paralizar el aparato digestivo permite que, mientras tanto, la sangre se dedica a otros órganos. No es raro, por tanto, que el ayuno lleve consigo una especial lucidez de la mente.

Al margen de estos y otros criterios médicos, lo cierto es que no hace falta ser un especialista para comprender las consecuencias saludables que tiene para nuestro organismo el dejar de comer en algunas ocasiones. Ante la creencia razonable de que “necesitamos comer para estar sanos”, la respuesta de la medicina (¡y del sentido común!) es clara: en realidad, en nuestras sociedades sobrealimentadas, “necesitamos comer menos para estar más sanos”⁵.

Lo curioso es que a veces somos capaces de privarnos del alimento por motivos de belleza o de salud, y, sin embargo, decimos que no somos capaces si se trata de otros motivos. Y esto incluso después de experiencias tan fuertes como la que describe con una sinceridad admirable Juan José Millás tras un breve viaje a Sierra Leona:

De súbito comprendo por qué, mientras hablaba con Lucy, su hermano daba cabezadas. Creí que su sueño era producto del calor excesivo, pero era una consecuencia de la debilidad física, del hambre. Estos niños llevan casi dos días sin comer, un detalle que no se me habría ocurrido añadir a la historia porque yo llevo años comiendo tres veces al día, incluso desde que estoy en Sierra Leona. El mes pasado, el médico me recomendó que un día a la semana estuviera sólo a fruta, para limpiar el organismo y bajar kilos y colesterol, pero no fui capaz de seguir la dieta porque a media tarde me sentía desfallecer, ya ven.⁶

Algunos consejos

Para finalizar este capítulo es bueno ofrecer algunos consejos para quien se anime a introducirse en la práctica del ayuno:

- La mejor manera de fracasar en el intento y de no querer repetir la experiencia es empezar con un ayuno exagerado. Nuestro cuerpo está habituado a unos ritmos de alimentación determinados; por eso, toda distorsión en esos hábitos debe hacerse de forma progresiva, conociendo el propio cuerpo y sus respuestas, sabiendo hasta dónde se puede ayunar y siendo humildes para reconocer las propias limitaciones incluso en esto. Pero

una vez que se ha afianzado un paso, entonces nada nos impide intentar otro más, poco a poco.

- Por lo mismo, es difícil dar reglas de ayuno que sirvan para todos. Cada uno debe conocer su cuerpo y hasta dónde puede dar de sí. Las modalidades de ayuno son variadas y cada persona debe ir encontrando la suya (teniendo en cuenta también que la capacidad de ayunar está relacionada con la edad), estando muy atento para descubrir nuestras propias reacciones y las consecuencias que va teniendo en nosotros esta práctica.
- Como todo medio de crecimiento personal y en la vida de fe, es conveniente confrontar la experiencia con otra persona, incluso si ésta no practica el ayuno (basta con que sea sensata). También en este tema el acompañamiento es muy necesario, sobre todo cuando guardamos nuestro ayuno con discreción.
- Y, por supuesto, es fundamental evitar las comparaciones: *el que come, no desprecie al que no come. Y el que no come, no juzgue al que come* (Rm 14, 3). No somos “mejores” que nadie por ayunar, ni los demás son “peores” porque no ayunan. ¡Pobres de nosotros si juzgamos según esos criterios!
- Finalmente, una observación: “ayuno” no significa “comer menos” (eso es moderación) ni “dejar de comer determinados alimentos o bebidas” (eso es abstinencia) sino simplemente “no comer”. La moderación y la abstinencia también son buenas en sí mismas, pero aquí de lo que estamos hablando es de ayunar, de no comer, de dejar de hacer alguna o algunas de las comidas que hacemos normalmente. Que nadie se engañe.
- Otra cosa es el beber. ¿Ayunar implica también prescindir de la bebida? Aquí las respuestas son variadas en función del énfasis que se quiera dar a uno u otro aspecto. El ayuno de los monjes y monjas del desierto se refería tanto a la comida como a la bebida. Otros admitían el agua como única bebida. Desde luego, si el ayuno es prolongado sería una insensatez no beber abundante agua, como aconsejan los métodos de ayuno terapéutico. No es lo mismo ayunar por penitencia que hacerlo como ayuda para la vida de fe o como denuncia ante la injusticia, que es lo que veremos a continuación.

3. DIMENSIÓN SOLIDARIA DEL AYUNO

El testimonio sincero de Juan José Millás nos ha introducido en otra de las dimensiones fundamentales del ayuno: ¿cómo mantener nuestra dieta de tres comidas al día ante personas –muchas de ellas niños– que llevan dos días sin comer?

La pregunta no es nueva. El presente pliego lleva por título el de un artículo escrito hace ya algunos años por José Ignacio González Faus⁷. Un artículo que comenzaba precisamente así:

Usted se compromete un día a la semana a dejar la comida y la merienda. Hace sólo un desayuno corriente y una breve cena. O bien suprime todas las comidas y pasa el día sólo con unas pocas piezas de fruta. Mis amigos naturistas le podrán explicar lo saludable que resulta ese pequeño barbecho digestivo. Usted se encontrará mejor y hasta puede ser que ahorre bastante en rollos de metabolismos, dietéticas y colesterolos.

Pero esto no es lo que aquí nos motiva, aunque pueda ser una razón suplementaria. Lo que se persigue es que, si llega un momento hacia media tarde en que a usted le araña el hambre y hasta un cierto mareo, entonces piense: esta sensación tan molesta es *la habitual* de millones de hombres del planeta. Así viven cada día.

Con ello consigue usted dos cosas:

- a) Un ejercicio muy cristiano de la solidaridad y del amor los cuales, cuando se ven impotentes para arreglar algo, optan al menos por acercarse y asemejarse. Y
- b) si a la larga nos molesta esa sensación quizá nos vuelva más creativos: porque si para acabar con el hambre es preciso cambiar muchas cosas del sistema, y para ello hace falta mucho ingenio, y el hambre aguza el ingenio, se hace necesario que esa hambre sea un poco nuestra.

Hemos visto las ventajas y posibilidades que brinda el ayuno para el crecimiento personal y el dominio de sí mismo, la oración, el silencio y el equilibrio interior, incluso para la salud física y el bienestar corporal. En esto no hemos aportado nada nuevo sino recordado lo que nuestros antiguos ya habían descubierto y practicado: el ayuno es bueno para muchas dimensiones de la vida humana. Pero hoy se impone una dimensión más para recuperar esta práctica tan desafortunadamente olvidada: la solidaridad.

En efecto, hoy el abismo existente entre los habitantes del mundo que comemos y los que no comen (o, al menos, no lo suficiente en calidad y cantidad) es más escandaloso que nunca. Porque hoy sabemos que el hambre en el mundo es evitable, sabemos lo que hay que hacer y hasta cuánto cuesta⁸. Y sin embargo, el hambre sigue existiendo, y con una dimensión espeluznante: según la FAO, quince millones de personas mueren cada año víctimas del hambre. Y más de un tercio de ellas son niños.

Hace no mucho, el editorial de un periódico de tirada nacional comenzaba con estas palabras: *Las hambrunas son la vergüenza de nuestra civilización, el espejo que refleja la imagen más repugnante de nosotros mismos, de nuestra ineficacia, dejadez y abandono*⁹. Son palabras muy fuertes que seguramente nos causan malestar y cierta mala conciencia. Pero pasada la página, ¿qué queda de ese remordimiento?

El ayuno voluntario no es la solución al hambre en el mundo, pero hoy descubrimos que algunas de sus dimensiones tienen mucho que decir ante este escándalo.

Ayuno y solidaridad

En un mundo cada vez más globalizado en el que dos tercios de la humanidad viven sin un mínimo de condiciones dignas, nuestra renuncia supone un gesto de solidaridad. No vamos a remediar el hambre en el mundo, pero sí expresaremos que el hambre en el mundo nos importa y nos afecta. Y nos dejamos afectar tanto que voluntariamente nos acercamos a la experiencia de quienes todos los días se acuestan con el estómago vacío.

Es un gesto, ante todo, de *com-pasión*, de padecer junto con los que sufren. ¿Qué sentido tiene compartir el sufrimiento de otro sabiendo que eso no va a disminuir el suyo? La respuesta no está en el nivel de la lógica sino en el del corazón. ¿Acaso no lo hacemos con las personas a las que queremos? Me importas tanto que hago mío tu sufrimiento, que sufro a tu lado y contigo, compartiendo tu pena, aunque ello no reduzca tu dolor. Me importas tanto que me hago uno contigo, me hago *solidario*, sólidamente unido a tu suerte.

Y cuando uno ha visto a niños con el vientre hinchado por el hambre, es difícil no experimentar algo de esto. No sé cómo te llamas, querido niño, no sé expresarme en tu lengua, no sé cuánto vas a vivir ni tengo respuesta para tu súplica silenciosa, no voy a reducir tu hambre con la mía, pero déjame al menos expresar que tu hambre me afecta.

Ayuno y denuncia profética

El ser humano es un animal consumidor, pero nuestra civilización ha llegado a un grado exagerado de consumo. Por eso, en la cultura del consumismo en la que vivimos inmersos las privaciones voluntarias no sólo suponen un acto de afirmación personal, también son un gesto de denuncia profética. Ante una sociedad que valora al ser humano en función de lo que consume –“consumo, luego existo”–, nuestro ayuno es un grito que expresa que el ser humano es valioso en sí mismo, porque así lo es para Dios.

El voto de pobreza de los religiosos y religiosas tiene este mismo sentido. No renunciamos a los bienes porque estos sean malos sino porque queremos expresar que no son lo absoluto. Con nuestra renuncia, apuntamos a un Absoluto con mayúscula y somos una denuncia visible ante quienes hacen de los bienes el absoluto de sus vidas.

Digámoslo una vez más: con nuestro ayuno no queremos despreciar el alimento, sino denunciar tantas ocasiones en que éste se acumula en exceso, se derrocha irresponsablemente o simplemente se tira a la basura.

Estamos hablando de denuncia profética, esto es, pública. Y aquí nos encontramos con una de las objeciones más pertinentes que nos pueden surgir: ¿no debería ser el ayuno algo privado? ¿No nos pidió Jesús que ayunáramos en secreto *para que tu ayuno lo note, no la gente, sino tu Padre, que está en lo escondido*? ¿No es una muestra de soberbia pregonar nuestro ayuno?

Desde luego, si entendemos el ayuno como una práctica penitencial, es bueno que quede en lo escondido de la persona (no obstante, el propio Concilio Vaticano II recuerda, por ejemplo, que *la penitencia del tiempo cuaresmal no debe ser sólo interna e individual, sino también externa y social* –SC 110–). Pero considerar el ayuno desde su aspecto penitencial es una manera muy limitada de comprenderlo, como sería obtuso considerar que en todos los casos la oración y la limosna deben quedar en secreto porque así lo aconsejó Jesús. Y es que vamos viendo que el ayuno tiene una gran riqueza de dimensiones. Hay un ayuno personal, con un sentido privado, y otro social, con un sentido público. Ambas dimensiones son complementarias y no se excluyen.

Ayuno y protesta

Desde los tiempos de Mahatma Gandhi, ese hombre menudo de *alma grande* que será siempre reconocido como un apóstol de la no violencia, hay que reconocer que en nuestros días cada vez son más frecuentes las huelgas de hambre, sobre todo con objetivos relacionados con la justicia y la solidaridad. Y aunque en muchos casos la motivación no sea religiosa sino social, hay que congratularse por estas iniciativas solidarias y por la repercusión que van teniendo en los medios de comunicación.

Como ejemplos recientes podemos recordar la huelga de hambre de 11 días del obispo franciscano Luiz Flavio Cappio en protesta contra un plan para reorientar las aguas de un río del noreste brasileño y el ayuno semanal de los viernes –una sola comida en todo el día– en protesta por las condiciones en que están reclusos los presos de Guantánamo, al que se han incorporado, entre otros, los premios Nobel de la paz Desmond Tutu y Adolfo Pérez Esquivel.

Ayuno y limosna

Ya hemos visto cómo el ayuno ha estado siempre unido a la oración y a la limosna. Son los tres medios clásicos que nos acercan a Dios y a nuestros hermanos. Por eso no estará mal que el dinero que dejamos de gastar vaya a parar a aquellos en quienes pensamos mientras ayunamos. El ayuno se convierte así no sólo en un gesto simbólico y profético sino en una acción decididamente positiva: ayunamos para ayudar, nos privamos voluntariamente de un poco de nuestro alimento para que otros puedan tener un poco de alimento. Y si, de paso, damos algo más de lo estrictamente ahorrado con nuestro ayuno, mejor que mejor.

Ayuno y oración de petición

La relación entre ayuno y oración que hemos comentado hasta ahora se ha referido sobre todo a la relación personal con Dios en la persona de Jesús. Ahora descubrimos un elemento más, en continuidad con la tradición: mediante la oración de petición expresamos confiadamente lo que no podemos conseguir por nosotros mismos (lo cual no excluye que lo intentemos con todas nuestras fuerzas), nos reconocemos limitados y necesitados del auxilio de Dios. ¿Cuándo habrá justicia y paz en la tierra? ¿*Hasta cuándo, Señor, los malvados cantarán victoria*? (Sal 94, 3) ¿Hasta cuándo va a haber miseria en el mundo? ¿*Cómo*

hacernos con pan suficiente para dar de comer a una multitud tan grande? (Mt 15, 33). Son preguntas que nos desbordan por completo.

Precisamente en esta dinámica, el ayuno nos ayuda a ser más conscientes de nuestra limitación y menesterosidad y a confiar en Dios “con todo nuestro ser”, ¡con nuestras vísceras! Si tiene sentido pedir a Dios por la justicia y la paz en el mundo, también lo tiene reforzar esa petición con el “grito del cuerpo”: ¡venga a nosotros tu Reino, Señor!

Un precedente que recordaremos es el del día de ayuno convocado por Juan Pablo II en diciembre de 2001 –recientes aún los salvajes atentados del 11 de septiembre– para orar por la paz: “Pido a los católicos que el próximo 14 de diciembre se viva como día de ayuno, dedicado a orar con fervor a Dios para que conceda al mundo una paz estable, fundada en la justicia”. El obispo de Pamplona, en una carta pastoral escrita para la ocasión, comentaba de manera magistral el sentido de esta convocatoria. No se puede hacer un resumen mejor al finalizar este capítulo:

Para que crezca entre nosotros esta preocupación, para avivar nuestros deseos de paz, para pedir la ayuda de Dios en estos buenos propósitos, el Papa nos pide a los católicos que dediquemos unos días al ayuno y la oración. Los católicos somos ahora demasiado iconoclastas, poco amigos de símbolos y prácticas exteriores. Pero lo cierto es que cuando no hay actos externos, los sentimientos interiores se diluyen pronto en fantasías. El ayuno real y sincero nos ayuda a fortalecer la libertad interior frente a las falsas necesidades, nos obliga a renovar y confirmar el deseo de recurrir a Dios, de purificar nuestra vida y ejercitarnos en la oración y en la justicia. El ayuno y la sobriedad favorecen el acercamiento espiritual a Dios y a los hermanos que sufren. Uno y otra terminan fácilmente en oración y en obras de amor y solidaridad.¹⁰

4. CONCLUSIÓN

El ayuno musulmán

Después de haber recorrido las diversas dimensiones del ayuno cristiano merece la pena mencionar, aunque sólo sea por curiosidad sincera, la experiencia musulmana del Ramadán, un mes entero en el que nuestros hermanos musulmanes se abstienen de comer, beber, fumar y tener relaciones sexuales desde el alba al anochecer.¹¹

Es llamativa la coincidencia en muchos de los puntos arriba comentados: el fin es acercarse más al Creador y vivir mejor según su voluntad, el silencio del alimento es parte de otros silencios (bebida, tabaco, sexo), son días de generosa caridad en los que se redoblan las buenas acciones y la limosna...

Incluso teniendo en cuenta que, así como en el cristianismo, también en el islamismo hay una cierta distancia entre el ideal y la práctica, hay que reconocer la hermosura, sentido religioso y el acierto del ideal. Y hay que reconocer también el mérito de quien lo practica con todo su rigor. Porque no sólo estamos hablando de los musulmanes que viven en países islámicos donde el contexto social lo favorece sino también de los que viven en las sociedades occidentales. Digámoslo claramente: si en nuestros climas menos cálidos y en nuestro ritmo de trabajo occidental los musulmanes son capaces de ayunar hasta ese punto, entonces es que, en nuestro contexto, el ayuno es posible.

Una propuesta concreta

Estas páginas han sido escritas desde la modesta experiencia de quien comenzó ayunando en solidaridad con los hambrientos y ha ido progresivamente descubriendo la rica variedad de dimensiones del ayuno cristiano. La intención ha sido la de ayudar a comprender esa riqueza e invitar a introducirse en ella.

Y para que estas líneas no se queden en un brindis al sol, he aquí una propuesta concreta:

- Empezar por *prescindir de una comida al mes (o a la semana)*. Puede ser el desayuno, la comida o la cena, pero es bueno que siempre sea la misma, para que su regularidad nos recuerde de manera más efectiva el gesto que estamos haciendo. Y es que en nuestro ritmo de vida es fácil que haya días en que nos saltamos una comida: una noche que llegamos tarde a casa y nos acostamos directamente sin cenar, un día que no desayunamos porque no nos da tiempo o porque la noche anterior cenamos demasiado... Evidentemente, no se trata de eso.
- Dedicar a la *oración* el tiempo de esa comida. Lo que se propone no es sustituir el rato que antes dedicábamos a comer por un tiempo empleado en trabajar más o en hacer más cosas. ¡Ya hacemos bastante durante el resto del día! La intención es que nuestro ayuno nos vuelva hacia Dios, que nos recuerde que sin Él no podemos hacer nada, que nos ayude a reconocernos limitados e impotentes y a confiar en Él un drama que nos desborda.
- Acrecentar la *limosna*. No se trata sólo de calcular el dinero que nos ahorramos dejando de comer sino de aprovechar la ocasión para un plus de generosidad en nuestra comunicación cristiana de bienes, especialmente dirigida esta vez a instituciones que trabajan por combatir el hambre en el mundo. Que nuestro ayuno sirva efectivamente para que otros no tengan que ayunar.

Esta propuesta puede considerarse tanto individual como comunitariamente¹². Y se invita además a revisarla periódicamente, descubriendo hasta qué punto vamos integrando el ayuno en nuestra vida. Porque si somos constantes poco a poco iremos pasando del gesto al hábito, de modo que lo que empieza siendo un gesto extraordinario se convierta en un hábito integrado en nuestra vida. Será entonces, quizás, el momento de plantearnos un paso más.

Corolario

Bertolt Brecht, en una interesante escena de teatro, representa a Galileo invitando a los sabios de su época a mirar por el telescopio que había construido y a cerciorarse por ellos mismos de la existencia de los satélites de Júpiter. Sin embargo, los sabios se niegan a mirar, argumentando que eso es imposible: “Tal vez sepa usted que, según las hipótesis de los antiguos, no existen ni estrellas que giran alrededor de otro centro que no sea la Tierra ni astros en el cielo que no tengan su correspondiente apoyo”. La insistencia de Galileo es inútil; los sabios “saben” que no puede haber dichos satélites y consideran inútil toda prueba: “¡ni una palabra más!”¹³.

La escena, leída con los ojos de nuestra época, tiene mucho de tragicómica. Si me he permitido citarla es porque algo parecido puede pasarnos con el tema del ayuno. ¿Para qué hablar de sus bondades si “sabemos” de antemano que no va con nosotros? ¿Por qué habríamos de probarlo –honradamente, sin engañarnos– si “sabemos” que no vamos a pasar de la prueba?

¿Por qué habríamos de intentarlo? Bueno, porque otros lo han llevado a cabo y con buen provecho. Porque durante siglos toda la Iglesia lo ha ejercido de forma natural viviendo su sentido purificador. Porque grandes figuras de todos los tiempos lo han practicado y recomendado. Y porque hoy se está recuperando con una intención renovada que añade el aspecto profético y solidario a las dimensiones de siempre. Y, en último término, porque nos fiamos de quienes han encontrado en el ayuno un medio positivo de crecimiento en la vida personal y de fe y un instrumento de compasión, denuncia y solidaridad ante los sufrimientos injustos de la humanidad.

Un último recordatorio: lo que se propone no es “rezar una vez al mes (o a la semana) por la justicia y la paz en solidaridad con los hambrientos”, sino “hacer una vez al mes (o a la

semana) un *ayuno* solidario, rezando por la justicia y la paz”. No se trata de añadir más oración y más reflexión a nuestra vida sin más. Si nuestra oración y reflexión no nos hace cambiar nuestro estilo de vida, aunque sea un poquito, mejor dejar de rezar y de reflexionar. Si no somos capaces de privarnos de nada en nuestra preocupación por la justicia, nos pasará como al imprudente del Evangelio, que empezó a construir sin darse cuenta de lo inútil de su esfuerzo.

Pero si nuestra preocupación por la justicia nos hace cambiar en *cosas chiquitas*, entonces vamos por buen camino. Y ya conocemos la cita de Eduardo Galeano:

Son cosas chiquitas.

No acaban con la pobreza, no nos sacan del subdesarrollo,

no socializan los medios de producción,

y, de cambio, no expropián las cuevas de Alí Babá.

Pero quizás desencadenen la alegría del hacer y la traduzcan en actos.

Y, al fin y al cabo, actuar sobre la realidad y cambiarla, aunque sea un poquito,

es la única manera de probar que la realidad es transformable.

Y la mejor manera de probar que la realidad es transformable es mostrar que nosotros lo somos. Merece la pena intentarlo.

NOTAS:

¹ Cuando propuse el contenido de este pliego a la redacción de VIDA NUEVA expresé mi preferencia de que fuera publicado “en cualquier tiempo menos en cuaresma”, precisamente para no fomentar la asociación del ayuno con la penitencia.

² Anselm Grün. *Le Jeûne. Prier avec le Corps et l’Esprit*. Médiaspaul, Paris 1997, p. 78.

³ Éste es precisamente el título de un precioso libro del que, lamentablemente, no existe edición castellana: *Aimer le Jeûne. L’expérience monastique*. Adalbert de Vogüé. Cerf, Paris, 1988. Los “apuntes históricos” del presente pliego han sido tomados en buena parte de este libro.

⁴ Hermann Hesse. *Siddhartha*. Capítulo VI.

⁵ Según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), más de mil millones de personas adultas en todo el mundo tienen sobrepeso y, de ellas, al menos 300 millones son obesas.

⁶ Juan José Millás. *Viaje al horror de Sierra Leona*. EL PAÍS SEMANAL, nº 1427, 1 de febrero de 2004.

⁷ *Recuperar el ayuno*. EL MUNDO, 8 de marzo de 1993, p.4.

⁸ Según la FAO, erradicar el hambre en el mundo costaría unos 50.000 millones de dólares al año. Una cantidad ciertamente grande, pero pequeña en comparación, por ejemplo, con el gasto militar mundial, que es veinte veces mayor.

⁹ EL PAÍS, 24 de agosto de 2005.

¹⁰ Carta Pastoral *Ayuno y oración* de Fernando Sebastián Aguilar, Arzobispo de Pamplona y Obispo de Tudela, 8 de diciembre de 2001.

¹¹ Cf. *Ramadán. Purificar el cuerpo y alma*. VIDA NUEVA nº 2.354, 23 de noviembre de 2002.

¹² Para grupos o comunidades que se planteen un ayuno-oración mensual, cada mes se ofrece un guión que puede ser útil en www.marianistas.org/justiciaypaz

¹³ Bertolt Brecht, *Galileo Galilei*. Citado por Luis González-Carvajal, *Ideas y creencias del hombre actual*, Sal Terrae, Santander 1991, p. 71.